

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по внеурочной деятельности**

**секция «Радуга здоровья»
5 класс**

Морозова Зоя Алексеевна

учитель русского языка и литературы

Высшая квалификационная категория

2018 – 2019 учебный год
д. 1-е Цветово

Результаты освоения курса внеурочной деятельности в 5-Б классе секция «Радуга здоровья»

У обучающихся будут сформированы универсальные учебные действия, а именно:

а) личностные универсальные учебные действия:

внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе, к окружающему миру, родному городу; понимания необходимости учения; личностная саморефлексия, способность к саморазвитию («что я хочу» (цели и мотивы), «что я могу» (результаты));

б) регулятивные универсальные учебные действия:

в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи; определять и формулировать цель деятельности, составлять план действий по решению проблемы (задачи); учиться находить и формулировать учебную проблему совместно с учителем; составлять план выполнения задач, решения проблем творческого и поискового характера совместно с учителем/самостоятельно; работая по составленному плану, использовать наряду с основными и дополнительные средства (справочная литература, сложные приборы, средства ИКТ); умение соотнести результат своей деятельности с целью и оценить его;

в диалоге с учителем учиться вырабатывать критерии оценки и определять степень успешности выполнения своей работы и работы всех, исходя из имеющихся критериев, совершенствовать критерии оценки и пользоваться ими в ходе оценки и самооценки.

в) познавательные универсальные учебные действия:

извлекать информацию; ориентироваться в своей системе знаний и осознавать необходимость нового знания; делать предварительный отбор источников информации для поиска нового знания; добывать новые знания (информацию) из различных источников и разными способами; самостоятельно предполагать, какая информация нужна для решения предметной учебной задачи, состоящей из нескольких шагов; перерабатывать информацию для получения необходимого результата.

г) коммуникативные универсальные учебные действия:

доносить свою позицию до других, владея приёмами монологической и диалогической речи; оформлять свои мысли в устной и письменной речи с учетом своих учебных и жизненных речевых ситуаций, в том числе с применением средств ИКТ; при необходимости отстаивать свою точку зрения, аргументируя ее; учиться подтверждать аргументы фактами;

учиться критично относиться к собственному мнению; понять другие позиции (взгляды, интересы); договариваться с людьми, согласуя с ними свои интересы и взгляды, для того чтобы сделать что-то сообща; организовывать учебное взаимодействие в группе (распределять роли, договариваться друг с другом и т.д.)

Результаты освоения внеурочной деятельности

- Формирование ведущих интегративных качеств личности
- Самопознание, самовыражение, самореализация, инициативность
- Формирование коллективизма
- Педагогизацию воспитательной среды в социуме, неразрывную связь с воспитательными факторами такими как, родители и школа.
- Творческий подход.
- Устойчивый интерес к истории своей семьи.
- Уважительное и доброжелательное уважение к людям.
- Образовательные линии - содержат идеи, характеризующие культурные и исторические особенности семьи
- Ценностные линии – предполагают формирование краеведческого мировоззрения, ориентацию на семейные ценности
- Деятельностные линии - побуждают учащихся к действию познания и включения критического мышления.
- Творческие линии - предусматривают развитие творческих способностей учащихся исследовательских умений и навыков.
- Информационно-коммуникативные технологии
- Проектная деятельность
- Исследовательская деятельность, направленная на самостоятельное добывание знаний

Требования к уровню подготовки обучающихся

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению обучающиеся должны знать:

- основные вопросы гигиены, касающиеся профилактики вирусных заболеваний, передающихся воздушно-капельным путем;
 - особенности влияния вредных привычек на здоровье младшего школьника;
 - особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
 - основы рационального питания;
 - правила оказания первой помощи;
 - способы сохранения и укрепление здоровья;
 - основы развития познавательной сферы;
 - свои права и права других людей;
 - соблюдать общепринятые правила в семье, в школе, в гостях, транспорте, общественных учреждениях;
 - влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
 - значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;
 - знания о “полезных” и “вредных” продуктах, значение режима питания.
- уметь:
- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
 - выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
 - различать “полезные” и “вредные” продукты;
 - использовать средства профилактики ОРЗ, ОРВИ, клещевой энцефалит;
 - определять благоприятные факторы воздействующие на здоровье;
 - заботиться о своем здоровье;
 - находить выход из ситуаций, связанных с употреблением алкоголя, наркотиков, сигарет;
 - применять коммуникативные и презентационные навыки;
 - использовать навыки элементарной исследовательской деятельности в своей работе;
 - оказывать первую медицинскую помощь при кровотечении, удушении, утоплении, обморожении, ожоге, травмах, тепловом и солнечном ударах;
 - находить выход из стрессовых ситуаций;

- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

В результате реализации программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья у обучающихся развиваются группы качеств: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру. Благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все стороны здоровья, обучающиеся будут демонстрировать такие качества личности как: товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким.

Содержание курса внеурочной деятельности в 5 классе секция «Радуга здоровья»

№ п/п	Наименование разделов и тем	Формы организации	Виды деятельности
1	Игры : «Колдун, Найди мяч»	Учебная задача	Наблюдение
2	Игры : «Ловишки», «Вышибалы»	сюжетно-ролевая игра	Эксперимент
3	Игры : «Два медведя», «Воробьи и вороны»	Игры с правилами	Работа с книгой
4	Игры : «Кто подходил?», «Догони свою пару»	игры с сюжетными игрушками	Систематизация знаний
5	Игры : «Совушка, горячая картошка»	дидактические, настольно-печатные игры	Решение познавательных задач (проблем)
6	Игры : «Ручеёк, салки»	игровое упражнение.	Построение графиков
7	Игры : «Ручеек, акробаты»	Учебная тренировка	Слушание объяснений учителя
8	Игры : «Дружные кузнечики, весёлые старты»	Игры с правилами	Вывод и доказательство формул
9	Игры : «Съедобное несъедобное, Пятнашки»	сюжетно-ролевая игра	Систематизация учебного материала
10	Игры : « Гуси – лебеди, поймай мяч»	игры с сюжетными игрушками	Выполнение заданий по разграничению понятий
11	Какой я был. Игра «Акробаты»	дидактические, настольно-печатные игры	Редактирование программ

12	Игры: «Пчелы и медведи, догони свою пару»	игровое упражнение	Программирование
13	Чем я отличаюсь от взрослого, Игры «Дружные кузнечики, горелки»	сюжетно-ролевая игра	Написание рефератов и докладов
14	Мое настроение, игра «Поймай мяч»	Игры с правилами	Анализ формул
15	Игры «День – ночь, ловишки»	игры с сюжетными игрушками	Слушание и анализ выступлений своих товарищей
16	Из чего я сделан. Игра «Перемена мест»	дидактические, настольно-печатные игры	Работа с научно-популярной литературой
17	Какой я внутри, игра «Карлики и великаны»	игровое упражнение.	Отбор и сравнение материала по нескольким источникам
18	Детские проблемы. Игра «Удочка,»	Учебная тренировка	Самостоятельная работа с учебником
19	Почему я не падаю, игра «В десяточку»	Игры с правилами	Наблюдение
20	Игры «Волк во рву, мой характер»	сюжетно-ролевая игра	Эксперимент
21	Моя красивая осанка, игра «Вагончик»	игры с сюжетными игрушками	Работа с книгой
22	Как я расту, игра «Салки»	дидактические, настольно-печатные игры	Систематизация знаний
23	Зачем человек ест, игра «Воздушная цель»	игровое упражнение	Решение познавательных задач (проблем)
24	Мои мысли «Игра Снежки»	сюжетно-ролевая игра	Построение графиков

25	Как правильно есть , игра «Волны по кругу»	Игры с правилами	Редактирование программ
26	Хорошо и плохо , игра «Перестрелка»	игры с сюжетными игрушками	Программирование
27	Игры «Чай-чай, выручай, бездомный заяц»	дидактические, настольно-печатные игры	Написание рефератов и докладов
28	Игры «Резиночка, выше ноги от земли»	игровое упражнение.	Анализ формул
29	Игры « Космонавты, путаница»	Учебная тренировка	Слушание и анализ выступлений своих товарищей
30	Игры: « Гусеница, Катится мяч»	Игры с правилами	Наблюдение
31	Игры «Перебежки, детский мяч»	сюжетно-ролевая игра	Эксперимент
32	Игры «Жмурки, Третий лишний»	игры с сюжетными игрушками	Работа с книгой
33	Игры «Сбей городок, слон»	дидактические, настольно-печатные игры	Систематизация знаний
34	Весёлые старты	игровое упражнение	Решение познавательных задач (проблем)

Календарно-тематический план курса внеурочной деятельности в 5 классе секция «Радуга здоровья»

№ п/п	Дата план.	Дата факт.	Наименование разделов и тем	Кол-во часов
1			Игры : «Колдун, Найди мяч»	1
2			Игры : «Ловишки», «Вышибалы»	1
3			Игры : «Два медведя», «Воробьи и вороны»	1
4			Игры : «Кто подходил?», «Догони свою пару»	1
5			Игры : «Совушка, горячая картошка»	1
6			Игры : «Ручеёк, салки»	1
7			Игры : «Ручеек, акробаты»	1
8			Игры : «Дружные кузнечики, весёлые старты»	1
9			Игры : «Съедобное несъедобное, Пятнашки»	1
10			Игры : « Гуси – лебеди, поймай мяч»	1
11			Какой я был. Игра «Акробаты»	1
12			Игры: «Пчелы и медведи, догони свою пару»	1
13			Чем я отличаюсь от взрослого, Игры « Дружные кузнечики, горелки»	1

14			Мое настроение, игра «Поймай мяч»	1
15			Игры «День – ночь, ловишки»	1
16			Из чего я сделан. Игра «Перемена мест»	1
17			Какой я внутри, игра «Карлики и великаны»	1
18			Детские проблемы. Игра «Удочка,»	1
19			Почему я не падаю, игра «В десяточку»	1
20			Игры «Волк во рву, мой характер»	1

21			Моя красивая осанка, игра «Вагончик»	1
22			Как я расту, игра «Салки»	1
23			Зачем человек ест, игра «Воздушная цель»	1
24			Мои мысли «Игра Снежки»	1
25			Как правильно есть , игра «Волны по кругу»	1
26			Хорошо и плохо , игра «Перестрелка»	1
27			Игры «Чай-чай, выручай, бездомный заяц»	1
28			Игры «Резиночка, выше ноги от земли»	1

29			Игры « Космонавты, путаница»	1
30			Игры: « Гусеница, Катится мяч»	1
31			Игры «Перебежки, детский мяч»	1
32			Игры «Жмурки, Третий лишний»	1
33			Игры «Сбей городок, слон»	1
34			Весёлые старты	1